

- Så rasende at jeg slår



Vi hører helst om voldelige menn. I Trondheim får også voldelige kvinner hjelp til å mestre sitt eget sinne.

RAGNHILD SLEIRE ØYEN **AGNETE DAAE-QVALE HOLMEMO**
ragnhild.sleire.oyen@nrk.no agnete.daae-qvale.holmemo@nrk.no

Publisert 21.05.2009 10:07.

Hør reportasjen: Sinnemestring

- Når jeg blir irritert kan jeg slå. Jeg er lite flink til å diskutere saklig. Jeg hisser meg voldsomt opp og kan bli så rasende at jeg til slutt slår, forteller en kvinne i 40-årene til Norgesglasset. Hun har slått familie, venner og kjærester.

Store mørketall



Grete Ystgård og Merete Berg Nesset ved Brøset.

Foto: Ragnhild Sleire Øyen/NRK

Voldelige kvinner er lite forsket på, men de tallene som finnes er høye.

- Vi vet at kvinner er omtrent like voldelige som menn. Det er alvorlighetsgraden på volden som er forskjellig, sier forskningssykepleier Merete Berg Nesset. Sammen med psykiatrisk sykepleier Grete Ystgård leder hun sinnemestringskurs for kvinner på Brøset, en poliklinisk avdeling av St. Olavs Hospital i Trondheim.

I 11 år har man behandlet voldelige menn her. I løpet av det siste halvannet året har også rundt 20 kvinner deltatt på kurset, etter henvisning fra fastlegen.

Tar kontroll

- Det betyr veldig, veldig mye å få komme hit å møte andre som sliter med det samme. Jeg følte meg helt alene, forteller kursdeltakeren.

I 15 uker møtes 5-6 kvinner en gang i uka. De lærer blant annet ulike teknikker for å ta kontroll over eget sinne før det går for langt, for eksempel Time-out og omfokusering.

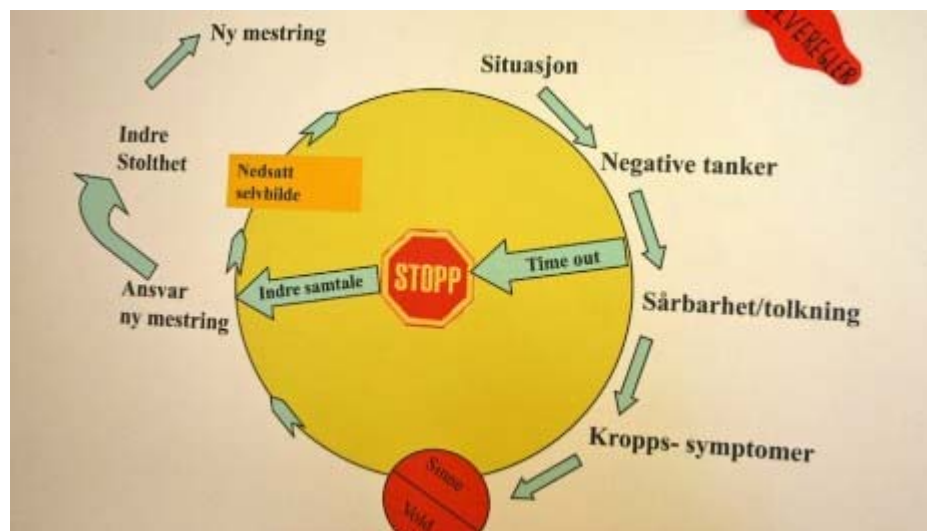
Som hjemmearbeid øver de på å løse ubehagelig situasjoner uten vold.

- Det er vanskelig, så det må trenes på. Om de mislykkes er det gruppa som gir råd om andre måter å håndtere situasjonen på, sier Ystgård.

"Du kan bedre!"

I risikosituasjoner kan kvinnene gi seg selv gult kort, bokstavelig talt, for å roe seg ned.

- På mitt kort har jeg skrevet "Du kan bedre!". Jeg har det alltid med meg i veska, så det begynner å bli litt slitt i kantene, smiler kursdeltakeren Norgesglasset har møtt.



Eksempel på en 'sinnesirke' som brukes i behandlinga.

Foto: Ragnhild Sleire Øyen/NRK

Opphavsrett NRK © 2010

Nettsjef: Sindre Østgård

Ansvarlig redaktør: Hans-Tore Bjerkaas

Tips NRK

Kontakt NRK

Om NRK

Hjelp